



こいのぼりが元気に泳ぎ、すがすがしい季節になりました。
入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい園生活にも慣れ、子ども達の声が園内に響いています。
これからどんどん暑くなりますが、栄養バランスのとれた食事をして元気に過ごしましょう♪

季節を感じよう うすいえんどう



グリーンピースの仲間で、食物繊維が豊富な豆です。ホクホクとした食感で豆ご飯や卵とじに入れるとおいしいですよ♪

メニュー「豆ごはん」
楽しみにしていますね♪



知っているかな？

食べものことわざ



みそしる いっぱい
味噌汁一杯
さんり ちから
三里の力

味噌汁を一杯飲むと、三里(約12km)歩いても疲れないほどの力がつくといわれてきました。朝一杯の味噌汁を飲んで、一日の活力にしたいですね！



日本の味

かつお節



かつお節は、生のかつおを加熱して乾燥し発酵させた、日本の保存食です。節(ふし)を薄く削ると削り節になります。色々な料理に入れることでだしのような和の風味がひろがります。

園の食事では、おかか和えやチャンプルなどの炒め物に入れて提供しています♪



食品ロスを減らそう！



簡単リメイク

肉じゃが

コロケ

- ①肉じゃがは刻む。じゃが芋が足りなければ、蒸したものをつぶして混ぜる。
 - ②丸めて、小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- *カレー粉を少量入れるとカレーコロケになります。

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は『ペリカシ』



あしあと

すんでいる場所は？

みずうみや ぬま
みずのあるところ

好きな食べものは？

イワシ



どんなどうぶつ？

くちばしのふくろは さかなとりの あみになるよ
ふくろのなかには イワシが30匹きも はいるよ
あかちゃんは くちばしのなかをのそいで えさをもらうよ





こいのぼりが元気に泳ぎ、すがすがしい季節になりました。
 入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい園生活にも慣れ、子ども達の声が園内に響いています。
 これからどんどん暑くなりますが、栄養バランスのとれた食事をして元気に過ごしましょう♪

季節を感じよう うすいえんどう



グリーンピースの仲間、食物繊維が豊富な豆です。ホクホクとした食感で豆ご飯や卵とじに入れるとおいしいですよ♪

メニュー「豆ごはん」
 楽しみにしています♪



知っているかな？

食べものことわざ



みそしる いっぱい
味噌汁一杯
 さんり ちから
三里の力

味噌汁を一杯飲むと、三里(約12km)歩いても疲れないほどの力がつくといわれてきました。朝一杯の味噌汁を飲んで、一日の活力にしたいですね！



日本の味

かつお節



かつお節は、生のかつおを加熱して乾燥し発酵させた、日本の保存食です。節(ふし)を薄く削ると削り節になります。色々な料理に入れることでだしのような和の風味がひろがります。

園の食事では、おかか和えやチャンプルなどの炒め物に入れて提供しています♪



食品ロスを減らそう！



簡単リメイク

肉じゃが

コロケ

- ①肉じゃがは刻む。じゃが芋が足りなければ、蒸したものをつぶして混ぜる。
 - ②丸めて、小麦粉、卵、パン粉をつけて油で揚げる。
- *カレー粉を少量入れるとカレーコロケになります。

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
 毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は『ペリカン』



あしあと

すんでいる場所は？

みずうみや ぬま
 みずのあるところ

すきな食べものは？

イワシ



どんなどうぶつ？

くちばしのふくろは さかなとりの あみになるよ
 ふくろのなかには イワシが30匹きも はいるよ
 あかちゃん は くちばしのなかをのぞいて
 えさをもらうよ

